

Entspannung ist nicht alles, aber ohne Entspannung ist alles nichts.

Lieber Kursteilnehmer,

Entspannung ist eine Voraussetzung für ein gesundes und glückliches Leben. Höher, schneller, weiter lautet die Devise in vielen Bereichen des Lebens und die körperliche und seelische Entspannung bleiben auf der Strecke. Stress und Burnout sind in aller Munde. Viele Menschen leiden unter ständigen Verspannungen und Schmerzzuständen. Ursache ist häufig Stress.

Was ist Stress?

Stress ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Stress bewahrte uns zu Beginn der Menschheitsentwicklung vor dem Gefressen werden des Säbelzähntigers. Ohne Stress wäre die Menschheit also vermutlich bereits ausgestorben, Man unterteilt Stress in

- Eustress (positiver Stress),

Er motiviert uns und treibt uns an wie z. B. einen Sportler bei einem Wettkampf

- Distress (negativer Stress)

-

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Distress, eine der größten Gesundheitsgefahren für den Menschen. Er kann Ursache vieler physischer und psychischer Erkrankungen sein.

In diesem Kurs geht es darum ein Gefühl für Muskelanspannung- und Entspannung zu entwickeln.

Viele Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Angst lösen vom Gehirn gesteuert Muskelanspannung aus. Rein evolutionär ist das sehr sinnvoll. Wenn der Säbelzähntiger vor uns stand, beschleunigte sich die Atmung, der Puls ging hoch, die Muskeln spannten sich an und alle Sinne waren hellwach. Wir konnten innerhalb von Sekunden alle Energie freisetzen, um weg zu rennen oder zu kämpfen. Angst machte es möglich. Durch das Wegrennen und die körperliche Anstrengung waren wir so erschöpft (wenn wir es geschafft hatten), dass sich an einem sichern Plätzchen alle Muskeln wieder schlagartig entspannten. Heute gibt es viel kleine Säbelzähntiger und selten ist wegrennen die richtige Lösung für unseren stressigen Alltag. Da fällt auch die völlige körperliche Entspannung anders aus. Vor Fernseher und Computer kann man nur vermeintlich entspannen und lockerlassen. Man spürt sich kaum. Das Gehirn bekommt ständig die Information von der Muskulatur-Anspannung. Diese Information verarbeitet das Gehirn mit einem AHA es ist noch Stress ich sollte die Anspannung weiter halten. In Folge dessen verschwenden wir viel Energie mit Muskelanspannung, die Durchblutung ist reduziert, es entstehen Fehlhalten und am Ende steht der Schmerz und Schmerz ist eben kein positives Gefühl, was wiederum Muskelanspannung auslöst.

Diesen Teufelskreis zu durchbrechen gilt es in diesem Kurs.

Das Ziel des Kurses ist ein klares Gefühl zu haben, wie sich angespannte Muskeln anfühlen und wie sich entspannte Muskeln anfühlen. So dass Sie jeder Zeit an jedem Ort bewusst ihre Muskeln entspannen können.

Dazu gehört fleißiges Üben, um immer wieder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu spüren.

Hier einige Übungen für zu Hause, um ein sicheres Gefühl für Anspannung und Entspannung zu bekommen.



Legen Sie sich bequem auf den Rücken und schließen Sie die Augen. Stellen Sie die Beine an oder strecken Sie sie aus, wie bequem ist. Eine Knierolle hilft auch. Nehmen Sie sich Zeit für sich.

1. Spüren Sie den Fluss der Atmung.

2. Spüren Sie jetzt Ihre Arme gewissenhaft nach. Spannen Sie jetzt die Armmuskeln an, indem Sie beide Hände zur Faust schließen, die Arme anwinkeln und die Oberarme leicht gegen den Brustkorb spannen. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter. Ca. 10 Sek.- (nicht auf die Uhr schauen) ----lassen sie schnell die Spannung los und spüren Sie gewissenhaft nach, wie sich das Gefühl in den Armen verändert hat. Nehmen Sie sich richtig viel Zeit dafür.

3. Spüren Sie Ihr Gesicht gewissenhaft nach. Spannen Sie jetzt die Gesichtsmuskeln an, indem Sie Nase rümpfen, die Lippen spitzen, die Augen leicht kneifen, die Zunge gegen den Gaumen drücken und die Zähne etwas aufeinanderbeißen. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter. Ca. 5 Sek.- (nicht auf die Uhr schauen) ----lassen sie schnell die Spannung los und spüren Sie gewissenhaft nach, wie sich das Gefühl im Gesicht verändert hat.

4. Spüren Sie Ihren Rücken gewissenhaft nach. Spannen Sie die Rückenmuskeln an, in Sie die Schulter leicht hochziehen, die Schulterblätter etwas zusammenschieben und ein kleines Hohlkreuz machen. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter. Ca. 10 Sek.- (nicht auf die Uhr schauen) ----lassen sie schnell die Spannung los und spüren Sie gewissenhaft nach, wie sich das Gefühl in Ihrem Rücken verändert hat.

5. Spüren Sie Ihre Beine gewissenhaft nach. Spannen Sie jetzt die Beinmuskeln an, indem Sie die Zehen leicht einkrallen, Die Fußspitzen hochziehen, und das Gesäß etwas zusammenkneifen. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter. Ca. 10 Sek.- (nicht auf die Uhr schauen) ----lassen sie schnell die Spannung los und spüren Sie gewissenhaft nach, wie sich das Gefühl in den Beinen verändert hat.

Teilnehmerunterlagen PMR Kurs

PhysioLoges

Oder mal richtig Loslassen:

Lesen Sie sich diesen Text mehrfach durch. Der Inhalt ist so einfach, dass Sie ihn sich bald selbst aufsagen können. Eignet sich auch wunderbar für eine kurze Mittagspause

Setzen Sie sich an einen ruhigen entspannten Ort und schließen Sie die Augen Dauer ca. 5 min

Ich tue nichts
Ich plane nichts
Ich sitze nur ruhig da

Ich löse mich von allen Pflichten und allen Zwängen
Ich lasse mich einfach gehen und lasse meinen Gedanken freien Lauf, ohne bei einem bestimmten Gedanken zu verweilen.
Ich lege alles Tun beiseite

Ich sitze nur ruhig da und spüre wie ich dabei immer ruhiger und entspannter werde und sich die Ruhe und Entspannung ganz von selbst in meinem Körper einstellt.

Ich tue nicht
Ich plane nichts
Ich sitze nur ruhig da



Es ist gar nicht so einfach einmal 5 min nichts zu tun. Versuchen Sie es mal ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ausgeruht und entspannt fallen die nächsten Aufgaben viel leichter.

Viel Spaß beim Entspannen wünscht Ihnen Ihre Cornelia Loges



PMR praktisch Üben

Nehmen Sie eine aufrechte und bequeme Haltung ein. Beine ruhen auf der Unterlage. Nehmen Sie sich Zeit, eine angenehme Körperhaltung zu finden und zu spüren. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre richtige Körperhaltung gefunden zu haben, in der Sie sich gut spüren können, dann schließen Sie langsam die Augen und nehmen Sie jetzt in aller Ruhe die Geräusche um sich herum wahr. Machen Sie sich vertraut mit den Geräuschen (evtl. benennen). Nehmen Sie sich Zeit dafür. Lassen Sie sich von den Geräuschen begleiten und nicht stören.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihre Atmung und spüren Sie Ihre Atmung einfach nach. Lassen Sie sich Zeit dafür.

Bleiben Sie mit Ihrem ganzen Bewusstsein bei Ihrer Atmung und lassen Sie sie geschehen.

Wandern Sie jetzt mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zu Ihrer *rechten, bzw. dominanten Hand und spannen Sie die Muskeln der rechten, bzw. dominanten Hand und des Unterarmes gleichmäßig an, indem Sie jetzt Ihre rechte Hand zur Faust ballen.

Ab jetzt die Spannung halten, spüren und ruhig weiteratmen. o (Spannungsphase ca. 9-12 Sek.)

loslassen (Entspannungsphase ca. 45-60 Sek.)

und sogleich aufmerksam nachspüren, wie sich Ihre rechte, bzw. dominante Hand und der Unterarm anfühlen, wenn sie alle Spannung gelöst haben. (kleine Pause ca.10-15 Sek.)

spüren Sie jede noch so kleine Anspannung in Ihrer rechten, bzw. dominanten Hand und dem Unterarm nach.

Bleiben Sie mit Ihren Gedanken ganz konzentriert und wach bei den Muskeln Ihrer rechten, bzw. dominanten Hand und dem Unterarm.

wiederholen der Übung (Anspannung/ Entspannung) nächste Muskelgruppe

Spüren Sie jetzt noch einmal alle gerade angespannten und entspannten Muskelgruppen nach. Beginnen Sie mit den Füßen...

Kommen Sie jetzt zurück ins Tagesgeschehen.

Öffnen Sie die Augen, nehmen sie Ihren Stuhl oder die Matte wieder bewusst wahr. Recken sie sich, strecken sie sich, richten Sie sich auf.

Anleitung für 16 Muskelgruppen, sitzend oder liegend

1. dominante Hand, Unterarm Faust machen
2. dominanter Oberarm Arm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
3. nichtdominante Hand, Unterarm Faust machen
4. nichtdominante Oberarm Arm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
5. Stirn Augenbrauen hochziehen
6. Augen leicht zukneifen
7. Wangen Nase rümpfen
8. Lippen spitzen
9. Zunge gegen den Gaumen drücken
10. Kiefer Zähne aufeinanderdrücken
11. Schultern hochziehen
12. Rücken Schulterblätter zusammenziehen, leichtes Hohlkreuz
13. Bauchdecke Bauchnabel leicht Richtung Rippenbögen ziehen
14. beide Oberschenkel und Gesäß: Gesäß anspannen, Fersen auf den Boden
15. beide Waden und Schienbeinmskl.: Füße und Zehen Richtung Gesicht ziehen
16. beide Füße: Zehen einkrallen, Fußspitzen leicht nach innen ziehen

Anleitung für 7 Muskelgruppen, sitzend oder liegend

1. dominante Hand, Unterarm und Oberarm: Faust machen, Arm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
2. nichtdominante Hand, Unterarm und Oberarm Faust machen, Arm anwinkeln und gegen den Oberkörper drücken
3. Gesicht: Augenbrauen hochziehen, Augen leicht zukneifen, Nase rümpfen, Lippen spitzen, Zunge gegen den Gaumen drücken, Zähne aufeinanderdrücken
4. Schultern, Rücken: Schultern leicht hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen, leichtes Hohlkreuz
5. Bauch Bauchnabel leicht Richtung Rippen ziehen
6. Beine und Gesäß: Gesäß anspannen, Fersen auf den Boden, Füße und Zehen Richtung Gesicht ziehen
7. beide Füße Zehen einkrallen, Fußspitzen leicht nach innen ziehen Anleitung für 4 Muskelgruppen sitzend oder liegend

Anleitung für 4 Muskelgruppen, sitzend oder liegend

1. beide Hände, beide Arme Fäuste machen, Arme anwinkeln, Oberarme gegen den Brustkorb spannen
2. Gesicht Augenbrauen hochziehen, Augen leicht zukneifen, Nase rümpfen, Lippen spitzen, Zunge gegen den Gaumen drücken, Zähne aufeinanderdrücken
3. Schultern, Rücken, Bauch Schultern leicht hochziehen, Schulterblätter zusammenziehen, leichtes Hohlkreuz, Bauchnabel leicht Richtung Rippen ziehen
4. Gesäß, Beine, Füße Gesäß anspannen, Fersen auf den Boden, Füße und Zehen Richtung Gesicht ziehen, Zehen einkrallen, Fußspitzen leicht nach innen ziehen

Ziel des PMR- Verfahrens ist immer die Vergegenwärtigung!

Nachspüren der Entspannung ohne vorherige Anspannung abrufen.

Gehen Sie gedanklich noch einmal alle 4 Muskelgruppen durch.

Lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die erste große Muskelgruppe.

Erinnern Sie sich genau an die Empfindungen, die Sie gehabt haben, als Sie die Muskeln der ersten großen Muskelgruppe vollkommen entspannt hatten. (45 Sek.)

Gehen Sie so alle 4 Muskelgruppen in Gedanken durch!

Ich hoffe, Sie haben sich gut erholt!